

# 正念对道德决策的影响及其机制

李继波, 骆健怡

岭南师范学院教育科学学院心理系, 广东 湛江

收稿日期: 2022年5月12日; 录用日期: 2022年6月13日; 发布日期: 2022年6月24日

---

## 摘要

道德决策是指当面临多种可能的行为路径选择, 而这些行为路径又在道德价值上存在差异或冲突时, 个体对这些可能的行为路径上做出的最后抉择。近年来, 研究者开始关注正念对个体道德决策的影响。正念是有意识地对当下经验不加评判的觉知。研究发现正念训练使个体表现出更高的道德推理、决策能力和道德行为, 更注重维持高的道德标准, 倾向道义主义决策。正念可能通过改变同理心、自我中心偏差等因素对道德决策产生影响。突显网络和脑区激活模式可能是其神经基础。文章对已有研究的不足和未来展望进行了阐述。

---

## 关键词

正念, 道德决策, 心理机制, 神经机制

---

# The Influence of Mindfulness on Moral Decision Making and Its Mechanism

Jibo Li, Jianyi Luo

Department of Psychology, School of Educational Science, Lingnan Normal University, Zhanjiang Guangdong

Received: May 12<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jun. 13<sup>th</sup>, 2022; published: Jun. 24<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

Moral decision refers to the final decision made by individuals on possible behavior paths when faced with multiple choices, but these behavior paths also have differences or conflicts in moral values. In recent years, researchers have begun to pay attention to the impact of mindfulness on individual moral decision-making. Mindfulness is the increased awareness that arises when we pay attention on purpose to the present non-judgmentally. It is found that mindfulness training makes individuals show higher moral reasoning, decision-making ability and moral behavior, pay more attention to maintaining high moral standards, and tend to deontic decision-making. Mind-

fulness may influence moral decision making by changing factors such as empathy and egocentric bias. The salience network and activation patterns of brain areas may be the neural basis. In this paper, the deficiencies of existing research and the future prospects are described.

## Keywords

Mindfulness, Moral Decision, Psychological Mechanisms, Neural Mechanisms

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

道德决策(Moral Decision Making, MDM)指当面临多种可能的行为路径选择，而这些行为路径又在道德价值上存在差异或冲突时，个体对这些可能的行为路径上做出的最后抉择(Reniers et al., 2012)。为了解决个体是如何进行道德决策这个问题，研究者主要使用道德两难范式进行研究，提出了三个主要的理论：理性推理模型、社会直觉模型、双加工模型(钟毅平, 占友龙, 李琎, 范伟, 2017)。理性推理模型认为道德判断是仅仅由认知推理得出的(Alvarsson, Wiens, & Nilsson, 2010)。社会直觉模型认为人们是依靠自动的道德直觉迅速做出决策的，道德推理只是做出决策后思考出来的事后解释(Haidt, 2007)。道德判断双加工模型认为直觉情绪和理性推理都会影响道德判断：当道德推理为主要加工过程，人们就会做出功利主义决策；当道德直觉，即直觉性情绪，为主要加工过程时，人们就会做出道义主义决策(Greene et al., 2001)。

决策者在做决策时，会受到很多外部和内部因素的影响。一旦事情的发生违背人们的预期，个体就会强烈感受到压力，体验到不愉悦的感觉，就有可能陷入一种对正在发生的事情更加被动的状态。尤其是处于道德困境下的人们，他们深受压力和情感上的挑战，在这种情境下做出的决策往往就会受到影响(Baer, 2015)。所以，想要在两难困境下做出最佳反应，就要在情感处理和认知处理之间取得平衡，来处理困境信息(Kohlberg, 1981)。近年来，正念在道德困境决策中的应用越来越受到关注(Glomb, Duffy, Bono, & Yang, 2011)。正念是指对当下经验不加评判的有意识觉察(Kabat-Zinn & Hanh, 2009)。正念意味着有意识地对情境进行纯粹的加工，不受经验和习惯的干扰，这样感知刺激会有更大的客观性、开放性和灵活性(Shapiro, Jazaieri, & Goldin, 2012)。这种有意识地将注意力放在当下并不加以评判的觉察，能够避免人们还没将问题弄清楚就做出自动化反应。而且，研究者认为正念是复杂的问题解决和更好的决策的先决条件，包括压力情景下的决策(Karelaia & Reb, 2015)。也就是说，正念在改善道德判断和道德决策上具有巨大的潜力(Eisenbeiss, Maak, & Pless, 2014)，它可以通过各种方式提高道德行为，如提高认识(自我和他人、与道德相关的内外部线索)、减少问题情绪和行为、加强道德品质等(Sevinc & Lazar, 2019)。因此，越来越多的研究关注正念对道德决策的影响。

正念对道德决策会有什么影响呢？其中的影响机制是什么？厘清正念对道德决策的影响，对实际中的道德培养有很大的现实意义。

## 2. 正念对道德决策的影响

Rest (1983)指出道德行为有四个关键组成部分：1) 道德敏感性：对情境的道德解释、对自己行动(或不行动)的认识及其对他人的潜在影响；2) 道德推理判断：判断行为的对错；3) 道德动机：将道德价值观置于其它价值观之上；4) 道德品质：勇敢、坚持不懈、不受外界困扰地实施道德行为的能力。已有研

究主要集中在正念对道德敏感性、道德判断的影响。因此，本文就正念对道德敏感性和道德判断这两方面的影响展开叙述。

## 2.1. 正念对道德敏感性的影响

道德敏感性是个体对当前情境中的道德问题的意识，以及对决策结果的预测，是进行道德决策的基础，是道德认知和道德情感结合的过程(郑信军, 岑国桢, 2007)。前人多次强调，在进行道德决策时最基础的就是对内外部信息的意识(Karelaia & Reb, 2015)。这种意识是指对自己内部的情感、认知和外部有关道德情境信息的觉察。而正念中的“觉察”是指对自身和外部环境的意识。“有意识地觉察”指的是对自己的内在的情感、认知、思维状态及外在环境中发生的事情以及与他人的关系的意识(Shapiro, Jazaieri, & Goldin, 2012)。而正念中的“注意”就是对意识的关注，通过定向的觉察，个体可以不受偏见的影响，全面了解内外部世界。另外，感知觉是意识的基础，已有研究发现，正念训练者的感知觉会有所变化。如，对不良刺激的感受性降低，表现为更能承受不良刺激(Zeidan, Gordon, Merchant, & Goolkasian, 2010)；对目标刺激的敏感性增强，表现为感觉阈限的降低、注意警觉的提高(Jha, Krompinger, & Baime, 2007)。因此，强调“觉察”能力的正念可以提高决策者对决策情境中的道德因素的意识。Pless 等人(2017)也提出正念能让我们对道德情境进行有意识决策时去中心化，这对于人们在道德困境中做决策特别重要。去中心化意味着能够与自己的思想和情感保持一定距离，客观地观察它们(Karelaia & Reb, 2015)。而且，已有研究发现正念训练可以提高道德敏感性。唐芳贵(2015)的研究发现八周的正念干预能显著提高被试的正念认知水平和道德敏感性，并且这种改善在结束训练一个月后还能保持。其中，被试在觉察频率和共感想象的维度上有较大的提高，并且能保持较长时间。这说明道德决策者能够更加敏锐地感受到别人可能会受到的伤害，还能更有意识地对道德情境进行加工(唐芳贵, 2015)。

## 2.2. 正念对道德推理判断的影响

道德推理判断是指对与道德困境相关的信息进行的认知处理，对人们的决策有重要影响(Monga, 2007)。Kohlberg (1981)的道德发展理论认为道德发展水平的核心是推理能力。因此，他所研发道德判断访谈法根据道德推理水平来评分。后来确定问题测验(DIT-2)测量人们的道德判断能力，关注点也是在道德推理的原则上(张倩, 杨韶刚, 2017)。Shapiro 等人(2012)的实验是第一个有关正念影响道德困境决策的干预研究，使用 DIT-2 五道道德难题，发现经过八周正念减压干预后的参与者在道德推理和道德决策、情绪、幸福感、正念特质上都有显著的改善。后来在 Pandey, Chandwani 和 Navare (2018)的研究中，用柯尔伯格的道德判断访谈法证实了正念训练能够提升道德推理水平。

## 3. 正念对道德决策的影响机制

### 3.1. 同理心的增加和自我中心偏差的减少

同理心和自我中心偏差在正念影响道德决策中起着中介作用。正念的有意识觉察，让人意识到个人利己主义的想法和意图(Riskin, 2008)，更多看到自己与他人的联系(Peppet, 2002)，从而达到更高的道德发展水平。研究发现共情与道德决策存在相关，共情能力高的个体在做出道德决策或行为时会更多考虑他人(Eisenbeiss, Maak, & Pless, 2014)。而且共情能力越高的被试，会更多在两难困境中做决策时体验到不愉悦(Cecchetto, Korb, Rumiati, & Aiello, 2018)。Peppet (2002)曾提出冥想可以增强同理心，而同理心可能使人们的行为更符合道德标准。后来 Pandey 等人(2018)从理论上推导了正念和道德困境中道德推理的关联模型，包括了同理心和自我中心偏差的中介效应。在做出道德判断和道德决策中，道德推理起着重要的作用(Haidt, 2007)。Pandey 等人(2018)使用道德判断访谈法，发现正念水平高的人有更高的同理心和更

少的利己主义, 并能做出更高水平的道德推理; 进一步的纵向实验研究也确实证明了 8 周的正念训练提高了同理心, 削弱了自我中心偏差, 使个体有更高的道德推理。正念使人们以一种更客观, 更少自我中心的参照系, 考虑他人福祉的能力, 非评判性评估的认知处理方式, 从而提高道德推理水平。

### 3.2. 突显网络

Sevinc 和 Lazar (2019) 提出, 道德行为不仅依赖于认知过程, 也由生理决定。突显网络(Salience network)包括前扣带回和前岛叶, 与内感受性知觉有关, 正念训练增强了突显网络的活动来检测与道德相关的刺激。他们假设, 通过正念冥想获得的对生理和心理现象的更强意识, 可能会改变个体检测与道德相关信息的能力, 最终改变道德行为。Rest (1983) 也指出道德推理的第一步是对所处的道德困境进行识别, 而正念强调人们对内部和外部环境的意识, 这样个体就能更全面地看清困境的情况(Ruderman, Clerkin, & Connolly, 2014)。也就是说, 正念冥想让人更有意识的察觉心理和生理现象, 这可能会使对道德相关刺激的检测更加强烈, 有利于意识到与道德相关的内外部线索, 从而促进道德行为。在默认网络、额顶网络和控制网络的参与下, 在对道德相关性的初始检测时, 突显网络是活跃的。Sevinc 和 Lazar (2019) 还假设增强注意力、内感受知觉、情绪调节和自我协调作用视角的改变, 有助于增强道德行为。总之, 道德认知的动态模型和正念的分布式大脑网络视角提供了一个框架, 正念训练后意识的增强会影响道德行为。

### 3.3. 脑区激活模式

自我相关性越高的道德问题会激活更多与情感相关的区域, 让人感受到更多的负面情绪, 而正念训练会使大脑活动发生改变, 缓解负性情绪。Greene 等人(2001)的一项 fMRI 研究中使用道德困境和非道德困境的题项, 探究了人们在对个人道德困境、非个人道德困境和非道德困境做出决策时大脑激活区域的情况。研究表明, 人们在个人道德困境中做决策时, 与情绪有关的区域扣带后回、角回、背外侧前额叶皮层的活跃度显著高于在非个人道德困境和非道德困境做决策。同时, 与认知相关的脑区上外额叶皮层和体感觉联络皮层/缘上回的活跃度在人们做个人道德困境中的决策时, 显著低于在非个人道德困境做决策。腹内侧前额叶皮层、杏仁核和扣带后回以及楔前叶与情绪有关, 在做道德判断时, 它们分别负责加工感觉刺激中的社会情绪和与自我相关的情绪。背外侧前额叶皮层在抽象推理和认知控制起作用。也就是说, 当人们认为道德困境是个人的直接相关的, 那么他们的大脑会更多地激活与情感相关的大脑区域; 当人们认为该道德困境是非个人的和间接关联的, 他们的大脑会更多地激活与认知和记忆存储相关的区域(Greene et al., 2001)。因此, 对认知和情绪的调节是做出有效决策的重要因素。

道德决策过程中, 杏仁核也被激活, 它对消极情绪非常敏感(Greene et al., 2001)。有研究发现, 练习正念冥想的个体显示了杏仁核与大脑其他部分的连接减弱了, 这使大脑在面对压力时能够做出最佳的决策(Ireland, 2014)。另外, 当个体在接受不公平报价时, 与对照组相比, 冥想者的前岛叶皮层的活动减少, 后岛叶皮层的活动增加。这使得冥想者能够释放负面情绪反应, 从而增加理性的决策(Pless, Sabatella, & Maak, 2017)。总之, 正念训练会使人的左侧前额叶脑区活动增强、前额叶皮质泛化的激活增强、双侧杏仁核活动减弱(陈语, 赵鑫等, 2011), 这些表明了正念训练能够缓解负性情绪, 增强正性情绪, 从而可能影响道德决策。

总的来说, 正念训练使个体在感知现象时会更加清晰、有更多的客观性, 会减少习惯化、自动化的反应, 以开放的态度去接纳当下发生的事情, 也让人们缓解了情绪和压力带来的影响(Pless et al., 2017) 因而更加灵活地做出反应, 人们就有更多的选择和更有效的调控, 因而提高道德决策水平(Eisenbeiss et al., 2014)。

## 4. 小结与展望

正念影响道德决策的研究中已有不少的理论，揭示了其影响机制。近年来，才逐步开展正念训练影响道德决策的实证研究，但为数不多，并且还存在着不足。而且其中的影响机制，还不够清楚，还有很多问题需要在未来的研究中进一步探讨。

首先，正念训练提高道德决策的研究是不充足的。如，Sato 和 Sugiura (2014) 的研究中没有进行正念训练，且研究中的参与者都是没有正念经验的人，只是探讨了参与者本身的正念能力水平与其道德决策的关系，只能说明正念调和了情绪对道德决策的影响。还有一些研究表明，正念训练使人做出更多符合道德标准的行为并且做决策时遵循更高的道德标准(Condonet & Reb, 2015)，但这方面的研究还比较少。

其次，在研究方法的选择上，未来研究者可以尝试克服现有方法的困难、提高效度。如，中间概念测量(Intermediate Concept Measure, ICM)，但是这一方法最大的难点是其分数以专家的选择为对照，我们难以界定专家(张倩，杨韶刚，2017)。另外，未来研究者可以使用虚拟现实技术来使参与者处于较为真实的情境中做出决策，并辅以访谈，以更清楚被试做决策的原因，确定其中可能产生影响的中介因素，更明白正念训练给被试带来的体验。另外，Prescott (2012)发现，参与者在积极框架情境下更倾向于规避风险而做出道德的决策，在消极框架情境下更倾向做出不道德的决策。在问题的选择上，未来研究要注意自我相关性和框架情景的性质。

第三，不同的正念训练方法是否对道德决策的影响是不同的呢？虽然许多研究强调了正念长期干预后的效果，但只有少数研究关注了短暂正念诱导对社会认知判断的影响。而且还没有已知的研究考察短暂的正念诱导对非个人和个人道德决策的影响(Arnautovic, 2017)。因此，短暂的正念训练是否能对个体在道德困境中做决策产生影响，可以在未来的研究中进行进一步的考察。还有，Pandey 等人(2018)推导的正念和道德困境中道德推理的关联模型中包括了同理心和自我中心偏差的中介效应，如果同理心是正念改善道德决策的中介因素，那么选用慈悲冥想练习是否会更好地改善道德困境的道德推理呢？如果不会，是否说明同理心并不是其中重要的中介因素呢？那还有什么因素起着甚至更为重要的影响呢？这些问题都需要做进一步探讨。

## 基金项目

2021 年广东省重点建设学科科研能力提升项目(2021ZDJS030)资助。

## 参考文献

- 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 陈思佚, 周仁来(2011). 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制. *心理科学进展*, 19(10), 1502-1510.
- 唐芳贵(2015). 具身道德的心理机制及其干预研究. 中国社会科学出版社.
- 张倩, 杨韶刚(2017). 从 DIT 到 ICM: 道德判断测验的变迁. *教育学报*, 17(4), 98-104.
- 郑信军, 岑国桢(2007). 道德敏感性的研究现状与展望. *心理科学进展*, 15(1), 108-115.
- 钟毅平, 占友龙, 李琎, 范伟(2017). 道德决策的机制及干预研究: 自我相关性与风险水平的作用. *心理科学进展*, 25(7), 1093-1102.
- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress Recovery during Exposure to Nature Sound and Environmental Noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 1036-1046.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph7031036>
- Arnautovic, I. (2017). *The Impact of a Brief Mindfulness Induction on Certainty Judgments in Impersonal and Personal Moral Dilemmas*. Doctoral Dissertation, Howard University.
- Baer, R. A. (2015). *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. Elsevier.
- Cecchetto, C., Korb, S., Rumiati, R. I., & Aiello, M. (2018). Emotional Reactions in Moral Decision-Making Are Influenced by Empathy and Alexithymia. *Social Neuroscience*, 13, 226-240. <https://doi.org/10.1080/17470919.2017.1288656>

- Condonet, N., & Reb, J. (2015). Improving Decision Making through Mindfulness. In P. W. B. Atkins, & J. Reb (Eds.), *Mindfulness in Organizations: Foundations, Research, and Applications* (pp. 256-284). Cambridge University Press.
- Eisenbeiss, S. A., Maak, T., & Pless, N. M. (2014). Leader Mindfulness and Ethical Decision Making. In *Advances in Authentic and Ethical Leadership* (Vol. 10, pp. 191-208). Information Age Publishing.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at Work. In *Research in Personnel and Human Resources Management* (pp. 115-157). Emerald Group Publishing Limited.  
[https://doi.org/10.1108/S0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005)
- Greene, J. D., Sommerville, R. B., Nystrom, L. E., Darley, J. M., & Cohen, J. D. (2001). An fMRI Investigation of Emotional Engagement in Moral Judgment. *Science*, 293, 2105-2108. <https://doi.org/10.1126/science.1062872>
- Haidt, J. (2007). The New Synthesis in Moral Psychology. *Science*, 316, 998-1002. <https://doi.org/10.1126/science.1137651>
- Ireland, T. (2014). What Does Mindfulness Meditation Do to Your Brain? *Scientific American*.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7, 109-119. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Revised ed.). Hachette UK.
- Karelaia, N., & Reb, J. (2015). Improving Decision Making through Mindfulness. In J. Reb, & P. W. B. Atkins (Eds.), *Mindfulness in Organizations: Foundations, Research, and Applications* (pp. 163-189). Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107587793.009>
- Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development: The Psychology of Moral Development* (Vol. 2). Harper & Row.
- Monga, M. (2007). Managers' Moral Reasoning: Evidence from Large Indian Manufacturing Organisations. *Journal of Business Ethics*, 71, 179-194. <https://doi.org/10.1007/s10551-006-9133-2>
- Pandey, A., Chandwani, R., & Navare, A. (2018). How Can Mindfulness Enhance Moral Reasoning? An Examination Using Business School Students. *Business Ethics: A European Review*, 27, 56-71. <https://doi.org/10.1111/beer.12171>
- Pepper, S. R. (2002). Can Saints Negotiate—A Brief Introduction to the Problems of Perfect Ethics in Bargaining. *Harvard Negotiation Law Review*, 7, 83.
- Pless, N., Sabatella, F., & Maak, T. (2017). Mindfulness, Reperceiving, and Ethical Decision Making: A Neurological Perspective. In *Responsible Leadership and Ethical Decision-Making* (pp. 1-20). Emerald Publishing Limited.  
<https://doi.org/10.1108/S1529-209620170000017001>
- Prescott, R. E. (2012). *Applying Prospect Theory to Moral Decision-Making: The Heuristic Biases of Moral Decision-Making under Risk*. Doctoral Dissertation, Howard University.
- Reniers, R. L., Corcoran, R., Völlm, B. A., Mashru, A., Howard, R., & Liddle, P. F. (2012). Moral Decision-Making, ToM, Empathy and the Default Mode Network. *Biological Psychology*, 90, 202-210.  
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.03.009>
- Rest, J. (1983). Morality. In P. H. Mussen, J. H. Flavell, & E. Markman (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (Vol. 3, 4th ed.). John Wiley & Sons.
- Riskin, L. L. (2008). Awareness and Ethics in Dispute Resolution and Law: Why Mindfulness Tends to Foster Ethical Behavior. *South Texas Law Review*, 50, 493.
- Ruderman, M. N., Clerkin, C., & Connolly, C. (2014). *Leadership Development beyond Competencies Moving to a Holistic Approach*. Center for Creative Leadership. <https://doi.org/10.35613/ccl.2014.1043>
- Sato, A., & Sugiura, Y. (2014). Dispositional Mindfulness Modulates Automatic Transference of Disgust into Moral Judgment. *Japanese Journal of Psychology*, 84, 605-611. <https://doi.org/10.4992/jipsy.84.605>
- Sevinc, G., & Lazar, S. W. (2019). How Does Mindfulness Training Improve Moral Cognition: A Theoretical and Experimental Framework for the Study of Embodied Ethics. *Current Opinion in Psychology*, 28, 268-272.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.006>
- Shapiro, S. L., Jazaieri, H., & Goldin, P. R. (2012). Mindfulness-Based Stress Reduction Effects on Moral Reasoning and Decision Making. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 504-515. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.723732>
- Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J., & Goolkasian, P. (2010). The Effects of Brief Mindfulness Meditation Training on Experimentally Induced Pain. *The Journal of Pain*, 11, 199-209. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.07.015>